

メタボリックシンドローム
の社員を抱える企業は、
その軽減と医療費負担を制度化

10ヶ月で - 13.8kgの
メタボダイエット法

糖尿病予備群からの生還！

無料

緊急レポート

『メタボダイエット緊急レポート』

メタボリックに起因する様々な症状や病気の治療費はうなぎ上りで日本の保健医療の負担は毎年増え続けております。

遅まきながら日本でもメタボリックシンドロームの社員を抱える企業は、その軽減と医療費負担が制度化されました。

メタボリックシンドロームの社員が増えると言う事は、

医療費の負担が増え、社員の生産性が低下するということです。

企業がその医療費を負担する事になれば利益の減少になります。

生産性が低下し、利益が減少すれば**企業の存続にも関わって来ます**。

【8月23日厚生労働省発表。2003年度概況】

国民医療費が過去最高の3兆1千537億5千万円になりました。この内65歳以上の高齢者の医療費が全体の50.4%です。国民一人あたり24万7千100円の負担をしたのです。

国民医療費が毎年ほぼ1兆円のペースで増えています。このまま増え続けると、2025年には6兆9千億円になるため、医療機関での窓口負担を現在の3割から6、7割に引き上げる事になるそうです。

現在は原則1割の高齢者の窓口負担も4、5割に引き上げられるそうです。

【読売新聞掲載記事 ” スキャナー ” より抜粋】

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を主眼にした新しい健康診断〔特定健診・保健指導〕が平成20年春より始まる。

厚生労働省は、糖尿病などの生活習慣病を予防し、医療費の削減を目指す。

特定健診は現行の健診の項目に、腹囲測定が加わるのが特徴だ。メタボかその予備軍と判定されると、保健師や管理栄養士らから、面接などで食事や運動の指導（保健指導）を受ける。

現在の健診では、異常があっても『要精密検査』などと通知するに留まるのに対し、生活習慣の改善指導が企業の健保組合などに義務付けられる。

指導は、『動機づけ支援』と『積極的支援』の2種類。

『動機づけ支援』は主に予備軍の人が対象で、面接は原則1回。

『積極的支援』はメタボの人が対象で、初回に面接を行い、その後、電話やメールなどで3～6か月間、継続的に指導。

厚生労働省によると、特定健診の対象者は5700万人。同省が発表した国民健康・栄養調査では、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボまたは予備軍に当てはまり、合計1900万人に上る。健診と保健指導により、2015年までに糖尿病などの生活習慣病とその予備軍を25%減少させる計画だ。この結果、平成25年度には医療費を2兆円削減できるとしている。

特定健診の実施を義務付けられる企業の健康保険組合や、国民健康保険を運営する市町村などは、平成20年度のスタートに向けて準備に追われているが、特定健診の受診率や保健指導の実施率が低いと、健保組合に財政的なペナルティーが科されるため、受診率を上げる工夫が必要である。

厚生労働省は、75歳以上を対象に20年度始まる後期高齢者医療制度について、企業の健保組合などに財政負担を義務付ける。その際、特定健診率などにより、この負担額を10%の範囲で加算・減算するとしている。

アメリカの肥満レポートによると、

【毎日新聞 ロサンゼルス國枝すみれ】

カリフォルニア州の成人の半分以上が太り気味か肥満で、こうした太り過ぎのための医療費支出や生産性の低下による経済損失は年217億ドル(2兆3400億円)に上ることが分かった。同州政府が今月初めに発表した報告書によれば、25歳以上の53%が健康上の問題が出るほど標準体重を超えており、うち17%は寿命を縮める危険がある「肥満」状態にある。ヒスパニック系、黒人、学歴が高卒以下の人口では、60%以上が太り過ぎている。また、報告書では、太り過ぎによる医療費、生産性の低下などで同州が2000年に被った経済損失を計217億ドルと概算。このまま放置すれば、今年は280億ドルの損失になると警告している。米疾病対策センター(CDC)は、全米では肥満が原因で起こる病気の医療費だけで750億ドルに上るとしている。カリフォルニア州の半分以上が太り気味か肥満でこのための医療費や生産性の低下による損失は217億ドル(2兆3400億円)になる事が分かった。

アメリカではこの様な生活習慣病を減らせば医療費を減らす事が出来ると、国家的に国民に提案をし、高脂肪、高たんぱくの食事を減らし日本食を参考に食生活の改善を指示し、毎年成果を上げて医療費の減額に成功しました。

日本食の代表になった『SUSHI』、『TOHU』はアメリカから全世界に広まりました。

『SUSHI』、『TOHU』がアメリカで定着したのは、流行や日本ブームだけではなく、国が国民に提案した物だったのです。

終戦直後に連合国の捕虜に日本は“腐った豆”を食べさせたと大問題になった事がありました。これは通訳が“豆腐”のことを漢字の意味のまま訳してしまったと云うとんでもない話ですが、その国が今や“腐った豆”、いや豆腐や寿司の日本食を国民に勧めるという時代です。

動物性食品を控えた昔からの日本食が一番バランスの取れた食事という事です。

日本人はアメリカ人ほど脂肪は摂っていませんし、アメリカ人ほど多くは食べません。それでも生活習慣病が大発生しています。

この理由は、日本人の腸の長さにあり、欧米人より約2メートル長いのです。植物性食品は動物性に比べて消化が悪く、そのため腸が長くなったのです。

この事を考えると、

我々の食事の基本は、脂肪をひかえ、植物多食の食生活に戻す事です。

ダイエットすると言う事は健康になるという事です。

そして毎日の食事が一番問題です。

メタボリック症候群（シンドローム）とは、

内臓周囲脂肪（内臓脂肪、腹腔内脂肪とも言う）蓄積の太鼓腹型肥満は中年の男女や熟年男性に多く見られますが、小腸周辺に過度に蓄積される腸間膜脂肪がメタボリック・シンドロームの原因です。

この腸間膜脂肪が脂肪酸を多量に肝臓に送りこみインスリンの分解を阻害して高血糖や糖尿病の原因になります。

そして動脈硬化になり、血糖値や血中コレステロール値、血圧を上昇させ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの原因になるのです。

この内臓脂肪を減らす努力をしなければ死にいたる病に冒されるリスクが高まる訳です。

腸間膜脂肪は食事の脂肪もさることながら、炭水化物から合成されます。脂肪は、小腸でカイロミクロンという脂肪球になってリンパ管に吸収されます。一方、炭水化物は小腸でグルコースに消化され、門脈を通過して肝臓に行く手前で腸間膜脂肪組織に取り込まれます。

グルコースはグリセロールと脂肪酸の両方に合成され中性脂肪になります。

メタボリック・シンドロームの原因となる腸間膜脂肪の直接的材料は、食事から摂るでんぷん、砂糖、麦芽糖などの炭水化物です。

炭水化物の摂り過ぎに注意しなければいけません、
ケーキ、チョコレート、ビスケットなどの洋菓子はでんぷん、砂糖、脂肪が
たっぷりなので腸間膜脂肪だけでなく皮下脂肪の蓄積を促すので
十分注意しなければいけません。

諸悪の根源である内臓脂肪を減らす努力がメタボダイエットなのです。

私は、2002年に健康診断で糖尿病予備群（メタボリック）と言われました。

それでも“まあ大丈夫だろう”と呑気に過ごしておりました。

ところが一ヵ月後、とうとう脳梗塞をおこしてしまいました。
言葉のろれつが回らなくなり、
家の鍵をかける手にも痺れが来て、
ああ、もうこのまま病人になるのではないかと考えました。

幸い、病院に着く頃には症状が少し軽くなって、
非常に軽度の脳梗塞で4時間くらいで元に戻りました。

医者から、

『今回はこの程度で済みましたが、次はどうなるか分かりませんよ』

『再検査をして治療に専念して下さい』

と、真剣に言われました。

ここから私のダイエットが始まりました。

健康な体を取り戻そう。

血糖値、コレステロール、中性脂肪を減らして

体脂肪、内臓脂肪を落とさなければいけない。

たくさんのダイエット食をためしました。

たくさんのダイエット本を読み漁りました。

ジムに通って筋トレやスイミングもしました。

毎朝、ウォーキングやランニングもしました。

断食道場にも行きました。

しかし、どれも長続きはしませんでした。

お金は100万円以上も使っていました。

こんな事を4年もやっていたのです。

この間に体重はたったの - 2 kg でした。

100万円以上もかけてたったの - 2 kg です。

『メタボダイエット緊急レポート』

この様なお金の浪費と苦勞と試行錯誤の中で、

これからお話しする『メタボダイエット法』を考え付いたのです。

考え付くまでに4年もかかりました。

そして2006年9月から10ヶ月間、

自分で試して、結果を出して、

この『メタボダイエット法』が間違いないと確信を持ちました。

私はこの『メタボダイエット法』で2007年6月に

体重69.5kgが標準体重の55.7kg(-13.8kg)に、

胴回り80cmが72cm(-8cm)になりました。

病院の血液検査の結果は、

中性脂肪(標準値が38~207mg/dl) 307mg/dl 210mg、

総コレステロール(標準値128~256mg/dl) 264mg/dl 234mg/dl、

血糖値(標準値69~104mg/dl) 168mg/dl 106mg/dl、

ヘマトリック(標準値40~52%) 45.3%、

とほぼ完璧にクリアしました。

医者からは、『糖尿病の心配はないです。この状態を維持して下さい。』

と言われました。

糖尿病予備軍（群）からの生還です！！

また、胃カメラの検査では、

『食道も胃も十二指腸もすごく綺麗です！』

と言われました。

自分のやってきた事が間違いなく健康な体を取り戻し、
自然にダイエットになっていたのだと確信しました。

血液検査の数値を落とす為だけではなく、
体重や体脂肪や内臓脂肪を落とす為だけではなく、

健全な食生活をしながら健康な体を作る事だったのです。

道具や無理な運動は必要ありません。

特別な食事也不需要ありません。

毎日決まったルールで食事をするだけです。

お金が無いからダイエットが出来ない。

そんな心配は必要ありません。

ダイエットにお金をかけるのはおかしいとは思いませんか？

サプリメント一年続けても効果ありません。

ダイエット食品をいくら摂ってもダイエット食品だけ食べる訳じゃないし

結局、普通の食事もしますからほとんど効果はありません。

私が身を持って確認しました。

あなたの今までの食費よりずっと安くなりますから食費の心配は無用です。

お金や時間が無いからジムに行けない。

そんな心配は必要ありません。

確かに筋肉を付ける事で代謝率は上がりますが、

これから先何十年もジムに通い続ける事が出来ますか？

軽い運動で大丈夫です。

この『メタボダイエット法』は老若男女全ての人に効果のある方法です。

では、今日からすぐにできる『メタボダイエット法』の一部をご紹介します！

1) 食事の写真

ダイエットを始める前に必ず行って下さい。

あなたの食事の最低1日分を写真に撮って下さい。

自分の写真も撮りましょう。

顔、腹、腕、足など気になる所は全て撮りましょう。

ご飯のおかわり、お酒やビールを追加した分も撮って下さい。

間食のお菓子や清涼飲料水まで口に入れたものは全て撮って保存して下さい。

さあ、ではダイエット前の画像をじっくり見て下さい。

ダイエットを考えているあなた・・・・・・・・

健康に不安のあるあなた・・・・・・・・

食べ過ぎ、飲み過ぎだと思いませんか？

今のあなたの食生活をあらためて画像で見ると食べ過ぎ、飲み過ぎが一目瞭然。
生活習慣病にならない方がおかしい食事ではないでしょうか。

2) 理想体重とダイエット数値

あなたの理想体重とダイエット数値を計算します。

一番簡単な方法を紹介します。

理想体重 = 身長 - 110

例：身長160cmの人は、 $160 - 110$ で50kgが理想体重

理想体重が出たら、次の計算をして下さい。

ダイエット数値 = (現在の体重 - 理想体重) ÷ 現在の体重 × 100

例：身長160cmで体重65kgの人は、

$(65 - 50) ÷ 65 × 100 = 23.01$ で、約23%体重が多い

30代位までの男性やスポーツをしていたか現在もしている方の理想体重は身長 - 100でも構いません。

この理想体重とダイエット数値があなたのダイエットの目安になります。

いつも頭に入れておいて下さい。

例：上の例で言うと理想体重50kg、ダイエット指数23%となります。

では、もう一度あなたの食事の写真を見て下さい。

あなたの食事の中で、

炭水化物（ご飯類、麺類、パン、ケーキ、お菓子等）を
ダイエット数値分減らしましょう。

脂肪分の多い食べ物（肉類、天ぷら、中華、イタリアン、フレンチ料理等）も
ダイエット数値分減らしましょう。

お酒もダイエット数値分減らしましょう。

簡単に考えれば、全て半分にすれば間違いありません。

もう一つ、
間食は出来るだけ我慢しましょう。

我慢できる方法があります。

3) 体重測定

体重計は、体重と体脂肪、内臓脂肪がはかれる物が便利です。

体重は**毎日同じ時間、同じ条件**で計測して下さい。

毎日グラフか表に記録してゆきます。

私は、体重、体脂肪、内臓脂肪、基礎代謝、筋肉量、骨量の6項目を記録します。

体重を正確に計測できれば後の数値はあくまでも目安と考えて下さい。

ダイエット前より減った事が分かれば良いと思います。

以上の事をやれば、体重は一週間で1～2kgは十分落ちます。

『メタボダイエット法』が、
貴方様にとって有益なツールになる事を
心より願っております。

『メタボダイエット法』の全てを知りたい方は以下へ

http://hp1.cyberstation.ne.jp/loneeagle/metabodiet_sletter.pdf

著者 **橋本 恭幸**